I Trimestre de 2011
Libro Complementario

Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Tres

Estrés

Flora había nacido en Florencia, Italia, donde abrazó la fe adventista y se encontró con Daniel Lewis, un adventista albanés que estaba visitando Italia.[1] Se casaron en 1942 y permanecieron en Italia por el resto de la Segunda Guerra Mundial. En 1945, la familia –que ahora incluía a un varoncito– decidió mudarse a Albania, pues se sentían impulsados a compartir su fe con el pueblo de ese país oficialmente ateo. No tenían idea de cuánto estrés les produciría esa decisión.

El gobierno albanés, bajo el liderazgo de Enver Hoxha, arrestó a todos los líderes religiosos y confiscó todos los lugares de culto, transformándolos en gimnasios, depósitos y servicios sanitarios públicos. Cualquier referencia a la religión estaba prohibida, y muchos creyentes de todos los credos fueron apresados, torturados y enviados a campos de trabajo forzado. Finalmente, Hoxha proclamó orgullosamente que Albania era la única nación en el mundo donde la religión había desaparecido.

Por causa de la terrible persecución que los esposos Lewis sufrieron en Albania, en 1950 decidieron emigrar a Estados Unidos, donde Daniel había vivido varios años y recibido su formación como farmacéutico. En ese tiempo, Daniel y Flora tenían dos niños: Juan, de 7, y Ester, de 3. La noche antes de la partida, un informante acusó a Daniel de ser un espía norteamericano y, como resultado, toda la familia fue arrestada. Daniel y Flora fueron enviados a prisiones diferentes, y los niños fueron llevados a un orfana-

---

[1] Julian Kastrati, un albanés entre mis alumnos en el Colegio Newbold en Inglaterra, y Ray Dabrowski, director de comunicaciones de la División Transeuropea en ese tiempo, me contaron la historia de Flora Lewis
.

© Recursos Escuela Sabática

to. Ambos padres fueron torturados por su fe. Sólo se vieron una vez más: 18 meses más tarde, en el juicio, Flora dijo que el cabello de Daniel se había vuelto blanco y los dientes habían desaparecido. Flora fue liberada y Daniel fue enviado de nuevo a la prisión, donde fue torturado continuamente por negarse a trabajar en sábado. Murió por una falla del corazón dos años más tarde.

A Flora le permitieron reunirse con Ester, pero Juan fue mantenido en un orfanato y más tarde transferido a un hospital psiquiátrico, donde murió unos pocos años más tarde. La madre y la hija vivieron tiempos extremadamente difíciles de acoso, los cuales incluían la confiscación de dinero que le enviaban de afuera y la negación del derecho de trabajar a menos que renunciara a sus creencias religiosas, entre otras cosas.

Flora y Ester estuvieron sujetas a los más altos niveles de estrés imaginables, pero sobrevivieron para ver tiempos de libertad. ¿Cómo? Se aferraron a su fe, siguieron consistentemente en comunión con Dios y leyeron sus Biblias, las cuales mantuvieron escondidas durante décadas.

El estrés, también conocido como la respuesta "lucha o huida", es la reacción del cuerpo a demandas intensas o alarmas; por ejemplo, un incendio de campos o bosques, o un automóvil que se acerca a gran velocidad. Pero las alarmas no siempre vienen en la forma de amenazas físicas. También vienen como estímulos psicológicos: el recuerdo de eventos desagradables, un intenso sentimiento de falta de adecuación, lo que alguien nos dice, sentimientos de culpa, o un niñito que llora y grita. Esto es lo que la mayor parte de la gente entiende por estrés: la presión abrumadora causada por condiciones de trabajo hostiles, una conciencia culpable, problemas de relaciones, finanzas limitadas y otras similares.

Cuando la gente percibe una situación alarmante, dentro del organismo ocurren numerosos mecanismos fisiológicos (neurales y hormonales). Los cambios más notables incluyen producción adicional de glucosa, respiración y circulación de la sangre acelerada, tensión muscular, boca seca, digestión retardada y constricción de los vasos sanguíneos. Todos estos cambios en los procesos corporales aumentan la energía disponible para luchar contra los estresores o para huir de ellos. Nuestro sistema de respuesta al estrés es un sistema excelente diseñado por un amante Creador con el fin de capacitar a sus criaturas para sobrevivir a los peligros.

Por supuesto, el estrés es bueno en cantidades moderadas: una medida adicional de energía nos estimula e impulsa para cerrar el proyecto a tiempo, correr y tomar el ómnibus que está por salir de la terminal o terminar la

limpieza de la casa. Pero si la alarma suena todo el tiempo, pronto llega a ser inútil; o peor, pues puede causar enfermedades como úlcera gástrica, colon irritable, hipertensión, ateroesclerosis, angina o infarto del miocardio. Hasta puede afectar nuestro sistema inmune.

Un experimento realizado por un grupo de investigadores bajo la dirección de Sheldon Cohen, de la Universidad Carnegie Mellon, mostró que el estrés afecta la resistencia de la gente al resfriado común. [2] A lo largo de un año fueron evaluados los niveles de estrés de 394 estudiantes universitarios, todos con buena salud. Los sujetos también recibían con un atomizador nasal cinco diferentes tipos de virus del resfriado común, y fueron examinados diariamente para determinar la presencia/ausencia de virus en sus vías respiratorias y algún síntoma de resfrío. Los investigadores encontraron que 1) los virus estaban presentes en virtualmente todos los participantes, pero sólo 1/3 de ellos tenía síntomas de resfrío; 2) cuanto mayor era el nivel de estrés, mayor era la densidad de virus y mayor el número de síntomas; 3) los sujetos considerados de "alto estrés" tenían el doble de probabilidad de desarrollar la enfermedad; y 4) el efecto del estrés seguía siendo importante aun después de eliminar las variables tales como edad, ejercicio, dieta y el uso de alcohol y tabaco.

El poder de la oración

Los que han experimentado la cercanía de Jesús saben que la oración y la comunión con él ayudan a la gente a manejar los es-treses de la vida con mayor éxito. De hecho, parece que la oración puede fortalecer las defensas. Basados en su análisis de más de 50 estudios, Kevin Seybold llegó a las siguientes conclusiones acerca de los efectos de la oración y las prácticas religiosas sobre el sistema inmune. [3]

- La reflexión religiosa y la oración causan una actividad bidireccional entre el cerebro y el sistema inmune que disminuye la presión de la sangre y los latidos del corazón y la frecuencia de la respiración. Estos cambios son incompatibles con el estrés, la ansiedad y el pánico.
- La oración y la meditación producen un aumento de actividad del hemisferio izquierdo del cerebro, un esquema asociado con las mejo-

[2] Sheldon Cohen *et al,* "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold", *New England Journal of Medicine* 42 (1991); pp. 606-612.
[3] Kevin Seybold, "Psychological Mechanisms Involved in Religiosity/Spirituality and Health", *Journal of Behavioral Medicine* 30 (2007); pp. 303-309.

© Recursos Escuela Sabática

res respuestas inmunes, particularmente la producción de anticuerpos que nos protegen contra las infecciones.

- La oración y las prácticas religiosas también afectan el sistema nervioso central. Activan el lóbulo frontal del cerebro, equilibrando la actividad del sistema nervioso autónomo, el sistema marginal, el hipotálamo y las amígdalas, los cuales reducen el estrés. Y elevan los niveles de neurotransmisores gamma ácido aminobutírico (GABA), melatonina y serotonina, que son productos químicos segregados internamente que inducen la relajación e inhiben la ira y la agresión.
- La afirmación pública de los valores y creencias personales reduce el nivel de cortisol, la hormona del estrés.
- Las prácticas religiosas estimulan la producción de dopamina así como la actividad del lóbulo prefrontal, la parte del cerebro involucrada en hacer decisiones morales, controlar los impulsos y hacer decisiones. Esto explica por qué las prácticas religiosas, cuando se perciben como positivas, tienden a perpetuarse.

Una oración que presentó Elías probablemente no trajo los beneficios arriba enumerados. Esta oración específica que hizo Elías fue inusual, después de una gran conmoción física, emocional y espiritual. Él pidió: "Ya he tenido suficiente, Señor. Quítame la vida" (paráfrasis de 1 Reyes 19:4). Examinemos algunas de las experiencias de Elías antes de ese momento de desesperanza registrado en 1 Reyes 17 y 18.

- Elías informó al rey Acab que no habría lluvia ni rocío en los próximos pocos años.
- Dios dirigió a Elías a esconderse de Acab en el arroyo de Querit. Allí se le supliría agua del arroyo y los cuervos le traerían comida.
- Cuando el arroyo se secó, Dios envió a Elías a Sarepta, donde, otra vez, fue alimentado milagrosamente; esta vez por una viuda pobre que tenía un hijo dependiente.
- Al morir el hijo de la viuda, Elías oró pidiendo la resurrección del hijo, y Dios lo devolvió a la vida.
- Al volverse el hambre más severa por causa de la sequía, Jezabel comenzó a matar a los profetas de Dios.
- Elías participó de la prueba máxima, la cual determinaría si Baal o el Dios de Israel era el verdadero Dios. Los profetas de Baal pidieron a su dios que quemara su buey sacrificado, y Elías pidió a Dios que en-

© Recursos Escuela Sabática

viara fuego del cielo y quemara el sacrificio que él había puesto sobre el altar. Sólo el Dios del cielo respondió con un ardiente fuego.

- Elías hizo matar a todos los profetas de Baal.
- Él oró pidiendo lluvia, y cayó una fuerte lluvia después de tres años de sequía.

Nota que algunos eventos mencionados no eran del todo adversos. Algunos eran eventos positivos que involucraban manifestaciones extraordinarias del poder de Dios. No obstante, todos ellos fueron muy estresantes. Aun las experiencias emocionales de naturaleza positiva pueden añadir estrés a la gente. La *Escala de Evaluación de Reajuste Social*, de Holmes y Rahe, una herramienta usada comúnmente para cuantificar el estrés de una persona, asigna 47 puntos a quien es echado de su trabajo y 50 puntos al casarse.

Podemos imaginar que todos los eventos fuera de lo común que experimentó Elías llenaron su cuota de estrés que estaba a punto de estallar. En ese momento enfrentó la reacción de Jezabel a la muerte de los profetas de Baal. Su mensaje era explícito: "Así me hagan los dioses, y aun me añadan, si mañana a estas horas yo no he puesto tu persona como la de uno de ellos [los profetas de Baal]" (l Reyes 19:2). Esto hizo que Elías escapara por su vida todo el camino hasta Beerseba en Judá, y a estar lo suficiente desesperado como para pedir a Dios que lo matara.

¿Por qué no pensó en los milagros que habían acontecido en los meses anteriores? ¿Por qué no se entregó al mismo Dios que le había dado poder para resucitar a un niño muerto, hacer bajar fuego del cielo y enviar abundante lluvia cuando Elías la pidió? Bien, esta es la historia de nuestra vida como seres humanos. A la noche ya hemos olvidado una gran bendición que tuvimos a la mañana. Pero, maravillosamente, Dios no es rencoroso. Él nos levanta en donde nos damos por vencidos. Él viene a rescatarnos y a proveer para nuestras necesidades, así como lo hizo con Elías.

La forma como el cielo maneja el estrés

Tan pronto como Elías oyó acerca de las intenciones de Jezabel, llamó a su siervo y huyó con él a Beerseba, unos 60 kilómetros de distancia. Luego dejó a su siervo allí y siguió un día de camino al desierto, solo. En total, Elías debió haber caminado durante toda una semana a paso firme y rápido; ¡después de todo, estaba escapando de la muerte! Entonces se sentó bajo un enebro, pidió a Dios que le quitara la vida y se durmió.

© Recursos Escuela Sabática

En esta emergencia, Dios envió a un ángel para ayudar al profeta exhausto. Para eliminar sus pensamientos de muerte, necesitaba alimento y sueño. La comida excita a la mayoría de la gente, especialmente a quienes tienen buen apetito, y Elías debe haber tenido un apetito feroz después de varios días de caminar. Sin duda, la "torta" de pan cocida sobre las brasas y la jarra de agua deben haber sido muy restauradoras; ¡como que había sido alimento preparado por un ángel!

No estoy seguro de cuál sería el equivalente moderno de este pan en el Medio Oriente, pero en el Lejano Oriente habría sido como una bibingka. Las *bibingkas* son tortas de harina de arroz, leche de coco y azúcar, envueltos en hojas de banano y cocinadas sobre brasas ardientes. Cuando vivía en Filipinas y no estaba viajando, solía ir al mercado cada domingo de mañana. Siempre me detenía en el puesto donde vendían bibingkas para comprar algunas, que comíamos en el desayuno con *salabat,* té de jengibre. Las bibingkas me hacían pensar en Elías, porque eran grandes –de 15 ó 20 cm de diámetro, y gruesas como una pila de dos o tres panqueques–, suficientes para una buena comida. Y, como el pan de Elías, eran cocidas sobre brasas encendidas. Después de muchos años, todavía puedo ver en mi mente el rostro radiante de la mujer de edad mediana que estaba rodeada por pequeños montones de brasas al rojo vivo, cada una de las cuales tenía una bibingka cocinándose sobre ellas. Tan pronto como esta mujer me veía, me ofrecía una sonrisa gigante y me preguntaba:"¿Una o dos?"

Algunas veces el ayuno es bueno, pero no cuando el espíritu está abatido. El alimento puede suministrar no sólo nutrición sino también el buen humor necesario para el alma estresada. Y el sueño sigue en la receta angélica. Así que Elías se tomó una siesta después de su comida celestial.

Nací y crecí en España. Tal vez la costumbre española que choca más a los visitantes es la siesta después del almuerzo. Esa comida, quizás a las dos de la tarde, tiende a ser la más pesada del día, y es seguida por un sueño de una o dos horas: la siesta. La mayoría de los trabajadores vive cerca de su trabajo, lo que facilita que vuelvan a casa para el almuerzo y la siesta. Y la mayor parte de los horarios de trabajo gira alrededor de esa práctica: la gente trabaja desde las 9 de la mañana hasta las 2 de la tarde, y de las 4 de la tarde hasta las 7 de la noche. Algunas veces los turistas extranjeros se irritan porque, con unas pocas excepciones en las ciudades grandes, los comercios, los museos y otros lugares de interés están cerrados por dos horas (tres en el verano) a mitad del día. Los turistas no saben qué hacer durante ese tiempo. Pero dividiendo el día en dos bloques separados por comida, compañerismo y sueño, se rompe el estrés de un día entero de trabajo.

© Recursos Escuela Sabática

El ángel despertó a Elías de su segunda siesta y le pidió que comiera otra vez, ya que el viaje que haría sería largo: tenía que viajar unos 320 km para llegar al monte Horeb (monte Sinaí). ¡Ah, el ejercicio físico obra maravillas para los estresados y agotados! No se lo practica lo suficiente.

Hace unos años compré un libro escrito por Robert E. Thayer titulado *Calm Energy* [Energía tranquila], [4] pensando que era un manual de autoayuda. En cambio, el libro es una colección de resultados de investigaciones hechas por el autor y otros sobre cómo la gente regula su humor con alimentos y ejercicio. Al final estuve contento de haberlo comprado porque aprendí una cantidad de intervenciones prácticas de salud mental así como de aplicaciones personales.

Uno de los estudios evaluaba los efectos de la energía subjetiva de 10 minutos de caminar en forma rápida, medidos luego de 30, 60 y 120 minutos después del ejercicio. Notablemente, 10 minutos de ejercicio aumenta el nivel de energía de las personas en forma significativa por 60 minutos. Además, los resultados mostraron que los que seguían haciendo ejercicios tuvieron un aumento de energía (niveles débiles pero significativos) ¡aun después de dos horas! El hallazgo más importante de este y otros estudios informados en el libro es que el ejercicio físico –aunque sólo sean 20 minutos– produce dos cambios de humor: primero, sentimientos de energía, estar refrescados y reavivados; y segundo, sentimientos de alegría, felicidad y placer. He tenido la oportunidad de verificar esto yo mismo en numerosas ocasiones.

Después de un ejercicio vigoroso, Elías cubrió la distancia al monte Sinaí en "cuarenta días y cuarenta noches" (1 Reyes 19:8). Cuando llegó al monte se encontró con Dios, oyó su voz y recibió instrucciones para las tareas que haría antes de su partida al cielo. Y aunque continuó actuando como un profeta en esas actividades, ya no lo encontramos acongojado.

Sabemos que después de la vida intensa de Elías, su fin fue glorioso. Fue llevado de la Tierra al cielo en un torbellino, escoltado por un carro de fuego con caballos de fuego (2 Reyes 2:11). No sabemos qué está haciendo en el cielo, pero sabemos de una tarea que realizó unos pocos siglos después que llegó allá: Dios envió a Elías y a Moisés, ambos experimentados en fatigas humanas, del cielo a un monte en Palestina para animar a Jesús antes de su pasión y crucifixión.

---

[4] Robert E. Thayer, *Calm Energy: How People Regulate Mind with Food and Exercise,* (Oxford: Oxford University Press, 2001), p. 35.

Estrategias antiestrés de Jesús

A través de sus palabras y ejemplo, Jesús ofrece consejos prácticos sobre cómo podemos manejar nuestro estrés diario. Él fue capaz de afrontar las pesadas demandas que experimentó cada día al sanar, predicar y alimentar a las multitudes –y ser tentado y perseguido por diversos grupos de personas– debido a su cercanía con su Padre y al apoyo que recibió de otros, tales como sus amigos en Betania. Entonces, extraigamos lecciones de lo que nos cuentan los evangelios acerca de Jesús.

Jesús reforzó su relación con su Padre por medio de la oración y la meditación. Marcos nos dice, por ejemplo, que "muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba" (Mar. 1:35). A veces Jesús invitaba a sus discípulos a unirse a él/"Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco" (Marcos 6:31). La oración, en la quietud de la mañana o de la noche, puede ser el único momento en que podemos ser impresionados por la voz de Dios y recibir la energía y la sabiduría para afrontar los desafíos que la vida nos ofrece.

Jesús también encontró alivio en el compañerismo. Lo encontramos a veces retirándose a la casa de Lázaro, Marta y María. Y él se aseguró que sus discípulos tuvieran algo de recreación. Elena de White dice que Jesús comprendía las necesidades de sus discípulos al regresar de una misión exitosa. "Su trabajo los había exaltado y animado muchísimo, pero también los había agotado", escribió. Luego los llevó a un lugar desierto que "...no significaba una región desolada y solitaria, sino un lugar de retiro y quietud, agradable a la vista y vigorizador para el cuerpo. Buscaron un lugar semejante cerca de cierto punto favorito situado a orillas del Mar de Galilea... La vida cristiana no es solamente actividad incesante o meditación continua... Él [Jesús] sabía que un período de descanso y recreación, lejos de la multitud y del radio de sus labores, los vigorizaría. Cristo trató de apartarlos de las tumultuosas ciudades llevándolos a un tranquilo rincón, donde podrían pasar un período de valiosa camaradería con él y los unos con los otros... Los discípulos de Jesús tenían que aprender a trabajar y a descansar. Hoy en día es necesario que los obreros escogidos de Dios escuchen el mandato de Cristo que les ordena apartarse y reposar un poco". [5]

También podemos reducir el estrés mediante el trabajo; no cualquier clase de trabajo, sino uno que alivie a otros. La vida de Jesús fue fundamentalmente abnegada. Constantemente usaba su energía para servir a otros. En

---

[5] Elena de White, *Meditaciones matinales* (Florida, Buenos Aires: ACES, 1953), p. 137.

© Recursos Escuela Sabática

un sermón, Pedro resumió la vida de Jesús como que "anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo" (Hechos 10:38).

La gente que se ocupa en trabajo voluntario, proyectos comunitarios, etc., informan mayores sentimientos de bienestar y satisfacción que la gente que no lo hace. Allan Luks y Peggy Payne estudiaron 3.296 voluntarios en el programa Hermano/Hermana Mayor en la ciudad de Nueva York. El 95% de ellos informó un sentimiento general de bienestar y un crecimiento en la autoestima. También tendían a percibir sus experiencias negativas como mínimas. [6]

Si tú estás bajo mucho estrés, puedes necesitar dejar esos papeles, herramientas, pensamientos o lo que sea y tratar de reflexionar sobre cómo Jesús trató el exceso de trabajo. Y recuerda su promesa: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas" (Mateo 11:28, 29).

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es

[6] Ver Allan Luks y Peggy Payne, *The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others* (Nueva York: Ballantine, 1992).